# Alimentación Más Sana:
# Pasos para una major salud

*Las Guias Alimentarias para americanos recomiendan estos grupos alimenticios dentro de **MiPirámide** como una buena fuente de alimentos importantes que ayudan a proporcionar la base para una dieta sana.**

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

**Granos integrales**

**Verduras**

**Frutas**

**Leche y productos lácteos**
**de bajo contenido en grasa o sin grasa**

*De acuerdo con las Guias Alimentarias, un mayor consumo de vegetales, granos integrales y leche y productos lácteos de bajo contenido en grasa o sin grasa es probable que tenga importantes beneficios de salud para la mayoría de los americanos. Estos alimentos se recomiendan para una dieta sana y son fuentes de nutrientes específicos de los que muchos americanos no obtienen lo suficiente – calcio, potasio, fibra, magnesio, vitaminas A, C y E.*

3-Al-Día
Leche Queso Yogurt
3AIDia.org

Asegurese que incluya las cantidades recomendadas cada dia:

**Granos integrales** ☑ ☑ ☑
*3 (1 oz.) equivalentes*
(al menos la mitad de todos los granos que se consumen debieran ser integrales) Una ración de una onza equivale a 1 rodaja de pan de trigo integral, 1/2 taza de arroz integral, 5 galletas saladas de trigo integral, 1/2 taza de harina de avena

**Verduras** ☑ ☑ ☑
*2-1/2 tazas*
Una ración equivale a 1 taza de cabezas o trozos de brócoli cruda/cocida, 2 zanahorias medianas, 2 tazas de verduras crudas con hojas = 1 taza de verduras cocidas con hojas

**Frutas** ☑ ☑
*2 tazas*
Una ración equivale a 1 taza de fruta en rodajas o fruta picada, 8 fresas grandes, una naranja grande, 32 uvas sin semilla

**Alimentos lácteos** ☑ ☑ ☑
*3 tazas de leche o equivalentes de leche de bajo contenido en grasa o sin grasa*
Una ración equivale a 1 taza de leche, 1 yogurt de (8 onzas), 1-1/2 onza. de queso

Fuente: Las Guías Alimentarias (Dietary Guidelines) para Americanos, 2005 (6ª Edición). www.healthierus.gov/dietaryguidelines.

*Los alimentos listados aquí son parte de los grupos de alimentos de MyPyramid, que también incluyen carne y frijoles y aceites. Por favor, visite **www.mypyramid.gov** para más información.

Copyright © 2006 National Dairy Council.®

# Es fácil comer más sano

*Escoja una variedad de alimentos o productos dentro de cada grupo de alimenticio. Busque alimentos nutritivos. Estos tienen más vitaminas y minerales y menos calorías.*

## Granos integrales

- *Cereales de granos integrales para el desayuno*
- *Panes de granos integrales (trigo, centeno, etc.)*
- *Harina de avena*
- *Tortillas de grano integral*
- *Palomitas de maíz*

### Consejos

- Como snack, consuma cereales de granos integrales listos para comer tales como cereals de avena tostada
- Pruebe arroz integral o pasta de trigo integral
- Pruebe chips de granos integrales, tales como chips duros de tortilla
- Use granos integrales en platos mixtos, tales como cebada en sopa de verduras o guisados y burgol en sofritos o guisos
- Escoja alimentos que mencionen primero en la lista de ingredientes, trigo integral, avena integral, tortillas de grano integral, etc.

## Verduras

- *Brócoli*
- *Maíz*
- *Zanahorias*
- *Pimientos rojos o verdes*
- *Tomates*
- *Camore*
- *Frijoles*

### Consejos

- Compre verduras que sean fáciles de preparar
- Pruebe verduras crujientes, crudas o ligeramente cocidas al vapor
- Triture zanahorias o calabacín en rollos de carne sazonados, guisos, panes rápidos, o muffins
- Incluya verduras picadas en salsa para pasta o lasagna
- Dé un buen ejemplo a los niños comiendo verduras con las comidas y como snacks

## Frutas

- *Melocotones*
- *Plátanos*
- *Pomelos/toronja*
- *Papaya*
- *Kiwi*
- *Melón Cantalupo*

### Consejos

- Compre frutas frescas en temporada
- Varíe su elección de fruta – las frutas varían en su valor nutritivo
- Mantenga una fuente de fruta en la mesa, mostrador o nevera
- Refrigere fruta cortada para usarla más tarde
- Siempre que pueda escoja fruta entera o en trozos en lugar de jugo de frutas, por los beneficios que proporciona la fibra
- Como postre consuma manzanas cocidas, peras o una ensalada de frutas

## Leche y productos lácteos de bajo contenido en grasa o sin grasa

- *Leche blanca*
- *Leche saborizada*
- *Leche sin lactosa*
- *Queso Fresco/Ranchero*
- *Queso Suizo*
- *Queso Mozzarella*
- *Yogurt*

### Consejos

- En las comidas incluya leche como bebida
- Use leche sin o de bajo contenido en grasa en lugar de agua para preparar avena y cereales calientes
- Haga batidos de fruta y yogurt en la mezcladora o juguera
- Complete guisos, sopas, estofados o verduras con queso rayado de bajo contenido en grasa
- Haga 'smoothies' de fruta y yogurt en la batidora
- Si no tolera la lactosa, escoja alternativas de contenido reducido o de bajo contenido en lactosa tales como queso, yogurt, o leche de bajo contenido en lactosa

American Academy of Family Physicians

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

National Medical Association

American Dietetic Association
www.eatright.org | *Your link to nutrition and health℠*

NATIONAL DAIRY COUNCIL®

Fuente: USDA, www.mypyramid.gov, Dentro de la Pirámide. Acceso el 24 de agosto de 2006. USDA no respalda ningún producto, servicio u organización.